令和６年５月　学校給食献立表　小学校

高石市教育委員会
高石市学校給食会

5月1日（水）

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ハッシュドポーク
エリンギのいためもの

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
たまねぎ	緑
にんじん	緑
サラダあぶら	黄
ウスターソース	…
トマトピューレ	緑
ハヤシフレーク	黄
デミグラスソース	…
チキンブイヨン	…
あかワイン	…
エリンギ	緑
りょくとうもやし	緑
ベーコン	赤
にら	緑
うすくちしょうゆ	…

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

5月2日（木）

★たけのこごはん
ぎゅうにゅう
えだまめがんものにもの
かぶとのすましじる
かしわもち

食品名	色
とりにく	赤
さけ	…
うすあげ	赤
にんじん	緑
★たけのこ	緑
うすくちしょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
あるふぁかまい	黄
あるふぁかもちごめ	黄
ぎゅうにゅう	赤
えだまめがんも	赤
さとう	黄
みりん	…
こいくちしょうゆ	…
だしパック	…
ちらしかまぼこ	赤
わかめ	赤
にんじん	緑
えのきだけ	緑
みつば	緑
だしパック	…
うすくちしょうゆ	…
さけ	…
みりん	…
かしわもち	黄

5月7日（火）

しそごはん
ぎゅうにゅう
わかめうどん
ひじきのにもの

食品名	色
ごはん	黄
あかしそふりかけ	…
ぎゅうにゅう	赤
うどん	黄
にんじん	緑
うすあげ	赤
とりにく	赤
あおねぎ	緑
わかめ	赤
さけ	…
うすくちしょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
ひじき	赤
さけ	…
ひらてん	赤
うすあげ	赤
つきこんにゃく	…
にんじん	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
サラダあぶら	黄

5月8日（水）

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ほたてフライ
とんかつソース
ミネストローネ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ほたてフライ	赤・黄
なたねあぶら	黄
とんかつソース	…
ベーコン	赤
にんにく	緑
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
セロリ	緑
トマト	緑
チキンブイヨン	…
あかワイン	…
ローリエ	…
こめこマカロニ	黄

5月9日（木）

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのごまみそいため
けんちんじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
たまねぎ	緑
ささがきごぼう	緑
さとう	黄
いりすりごま	黄
こいくちしょうゆ	…
みそ	赤
サラダあぶら	黄
じゃがいも	黄
にんじん	緑
だいこん	緑
うすあげ	赤
とりにく	赤
とうふ	赤
あおねぎ	緑
さけ	…
うすくちしょうゆ	…
だしパック	…
かたくりこ	黄

5月10日（金）

ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
はるキャベツのみそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
じゃがいも	黄
にんじん	緑
たまねぎ	緑
いんげん	緑
いとこんにゃく	…
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
さけ	…
さとう	黄
だしパック	…
しんキャベツ	緑
とうふ	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月13日（月）

こっぺパン
ジョア（プレーン）
だいずのチリコンカン
きりぼしだいこんのいためもの●

食品名	色
こっぺパン	黄
ジョアプレーン	赤
だいず	赤
とりにく	赤
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
にんにく	緑
サラダあぶら	黄
トマトケチャップ	緑
トマトピューレ	緑
ウスターソース	…
チキンブイヨン	…
あかワイン	…
デミグラスソース	…
きりぼしだいこん	緑
にんじん	緑
キャベツ	緑
ベーコン	赤
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
いりごま	黄

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

5月14日（火）

ごはん
ぎゅうにゅう
こうやどうふのちゅうかに
しんじゃがのみそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
こうやどうふ	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
たまねぎ	緑
にんじん	緑
あおねぎ	緑
さとう	黄
うすくちしょうゆ	…
ごまあぶら	黄
ちゅうかスープ	…
しんじゃがいも	黄
うすあげ	赤
だいこん	緑
にんじん	緑
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月15日（水）

こくとうこっぺパン
ぎゅうにゅう
とりにくのくろずがらめ
せんしゅうたまねぎのスープ

食品名	色
こくとうこっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
なたねあぶら	黄
さとう	黄
くろず	…
こいくちしょうゆ	…
♠せんしゅうたまねぎ	緑
にんじん	緑
ベーコン	赤
パセリ	緑
チキンブイヨン	…
うすくちしょうゆ	…

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

5月16日（木）

ごはん
ぎゅうにゅう
ビビンバ
とうふわかめスープ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
にんにく	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
にんじん	緑
りょくとうもやし	緑
ほうれんそう	緑
いりごま	黄
ごまあぶら	黄
トウバンジャン	…
コチジャン	…
やきにくのたれ	…
さけ	…
とうふ	赤
わかめ	赤
あおねぎ	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…

5月17日（金）

ごはん
ぎゅうにゅう
なまりぶしとたまねぎのつけじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
なまりぶし	赤
たまねぎ	緑
つちしょうが	緑
みりん	…
さとう	黄
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
ぶたにく	赤
さけ	…
じゃがいも	黄
つきこんにゃく	…
にんじん	緑
ささがきごぼう	緑
うすあげ	赤
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

平均エネルギー量：589kcal

5月20日（月）

ミニパン
ぎゅうにゅう
ソーススパゲティ
ごぼうサラダ●

食品名	色
ミニパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
スパゲティ	黄
ぶたにく	赤
たまねぎ	緑
あかパプリカ	緑
にんじん	緑
キャベツ	緑
やきちくわ	赤
りょくとうもやし	緑
やきそばソース	…
ウスターソース	…
のうこうソース	…
かつおぶし	赤
あおのり	…
さけ	…
サラダあぶら	黄
ささがきごぼう	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
こいくちしょうゆ	…
フレンチドレッシング	黄

5月21日（火）

ごはん
ぎゅうにゅう
キムたくいため●
とうにゅうみそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
にんじん	緑
はくさいキムチ	緑
つぼづけ	緑
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
いりごま	黄
ごまあぶら	黄
サラダあぶら	黄
とりつくね	赤
だいこん	緑
うすあげ	赤
ささがきごぼう	緑
にんじん	緑
あおねぎ	緑
とうにゅう	赤
みそ	赤
だしパック	…

5月22日（水）

カットうずまきパン
ぎゅうにゅう
てりやきハンバーグ
ポトフ
スライスチーズ

食品名	色
カットうずまきパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ハンバーグ	赤
さとう	黄
みりん	…
こいくちしょうゆ	…
かたくりこ	黄
ウインナー	赤
コーン	緑
じゃがいも	黄
にんじん	緑
たまねぎ	緑
セロリ	緑
キャベツ	緑
にんにく	緑
ブロッコリー	緑
しろワイン	…
ローリエ	…
サラダあぶら	黄
チキンブイヨン	…
スライスチーズ	赤

5月23日（木）

げんまいごはん●
アシドミルク
カレーライス
さかいしさんほうれんそうのナムル

食品名	色
ごはん	黄
げんまい	黄
アシドミルク	赤
ぶたにく	赤
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
りんごピューレ	緑
にんにく	緑
カレーこ	…
トマトケチャップ	緑
あかワイン	…
サラダあぶら	黄
こむぎこ	黄
バター	黄
チキンブイヨン	…
こいくちしょうゆ	…
ウスターソース	…
のうこうソース	…
とりのスープづけ	赤
♥ほうれんそう	緑
りょくとうもやし	緑
にんじん	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ごまあぶら	黄
さけ	…
いりすりごま	黄

5月24日（金）

ごはん
ぎゅうにゅう
ホキのチリソースがらめ
はっぽうスープ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ホキ	赤
なたねあぶら	黄
トマトケチャップ	緑
りんごピューレ	緑
トウバンジャン	…
こいくちしょうゆ	…
さけ	…
みりん	…
サラダあぶら	黄
にんにく	緑
つちしょうが	緑
たまねぎ	緑
あおねぎ	緑
ベーコン	赤
★たけのこ	緑
もやし	緑
にんじん	緑
チンゲンサイ	緑
ちゅうかスープ	…
こいくちしょうゆ	…
うすくちしょうゆ	…

5月27日（月）

こっぺパン
ぎゅうにゅう
にくきゃべ
たまごスープ
いちごジャム

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
キャベツ	緑
にんじん	緑
みそ	赤
さけ	…
みりん	…
いりごま	黄
つちしょうが	緑
さとう	黄
コチジャン	…
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
★たけのこ	緑
たまご	赤
にんじん	緑
あおねぎ	緑
つちしょうが	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…
かたくりこ	黄
いちごジャム	黄

5月28日（火）

ごはん
ぎゅうにゅう
ごまに
みそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぎゅうにく	赤
じゃがいも	黄
いたこんにゃく	…
にんじん	緑
ミニがんも	赤
いんげん	緑
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
だしパック	…
いりごま	黄
みりん	…
さけ	…
とうふ	赤
うすあげ	赤
わかめ	赤
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

5月29日（水）

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ミートボールのケチャップにコーンスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ミートボール	赤
トマトケチャップ	緑
ウスターソース	…
デミグラスソース	…
かたくりこ	黄
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
しめじ	緑
パセリ	緑
チキンブイヨン	…
クリームコーン	緑
コンデンススープ	黄
ぎゅうにゅう	赤
なまクリーム	黄
サラダあぶら	黄

5月30日（木）

ごはん
ぎゅうにゅう
あげぎょうざ
とうふチゲ
かんこくのり

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぎょうざ	赤・黄
なたねあぶら	黄
こいくちしょうゆ	…
す	…
ぶたにく	赤
さけ	…
とうふ	赤
にんじん	緑
もやし	緑
はくさい	緑
キムチのもと	…
にら	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…
ごまあぶら	黄
かんこくのり	赤

5月31日（金）

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのみそに
のっぺいじる
ふりかけ(のり)

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
さば	赤
つちしょうが	緑
みそ	赤
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
さけ	…
みりん	…
とりにく	赤
さといも	黄
だいこん	緑
にんじん	緑
ささがきごぼう	緑
うすあげ	赤
だしパック	…
うすくちしょうゆ	…
さけ	…
みりん	…
かたくりこ	黄
あおねぎ	緑
のりふりかけ	…

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

♠は「泉州産」です。♥は「堺市産」です。
★は「大阪産」です。
今月は「泉州たまねぎ」「ほうれんそう」「たけのこ」です。

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
ベーコン・ウインナー	豚肉
ハンバーグ・ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
ぎょうざ	豚肉・小麦・鶏肉・醤油大豆
とりのスープづけ 鶏つくね	鶏肉
うどん・スパゲティ	小麦
アシドミルク・ジョア バター・スライスチーズ	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ・ミニがんも 豆乳・高野豆腐・コチジャン	大豆
みそ	大豆
枝豆がんも	大豆・小麦
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・ごま油・魚介類（魚醤・かたくちいわし）・魚エキス（だい）
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦
焼肉のたれ	醤油小麦・ごま・大豆・りんご
つぼ漬け	醤油大豆・醤油小麦
のりふりかけ	ごま・小麦
焼きそばソース	りんご
ほたてフライ	小麦・大豆・ほたて
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
平天・焼ちくわ	魚（いとより）